

Kurs po drogach ubezpieczonych

Kurs wspinaczki na drogach ubezpieczonych trwa trzy dni; przygotowuje do wspinania w skałkach na drogach wyposażonych w stałe punkty asekuracyjne. Może być traktowany jako pierwszy etap w uzyskaniu karty wspinacza, po jego ukończeniu można kontynuować szkolenie na kursie wspinaczki na własnej asekuracji w skałkach.

Warunkami uczestnictwa w kursie są:

- ✓ ukończone 18 lat; w przypadku osób niepełnoletnich konieczna jest pisemna zgoda rodziców (prawnych opiekunów) na uczestnictwo w szkoleniu
- ✓ posiadanie ważnej karty zdrowia sportowca na uprawianie wspinaczki lub zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uczestnictwa w kursie

Treść zajęć:

- ✓ zagrożenia terenu skalnego, zasady bezpieczeństwa
- ✓ podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie):
 - liny i repsznury
 - uprząże biodrowe
 - karabinki (najważniejsze używane we wspinaczce sportowej typy)
 - ekspresy
 - taśmy
 - przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka lub płytka; opcjonalnie grigri
 - stałe punkty asekuracyjne (przeloty, stanowiska)
 - buty
 - akcesoria: magnezja, woreczek
 - ✓ zasady asekuracji;
 - napięcie uprząży, przywiązanie do liny
 - asekuracja na wędkę: wykorzystanie gotowego stanowiska, założenie własnego; obsługa kubka lub płytki oraz półwyblinki z karabinkiem HMS; opcjonalnie dodatkowo grigri; postawa asekurującego
 - asekuracja dolna: technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki i wychwytywanie odpadnieć; postawa asekurującego
 - przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania
 - ✓ zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego;
 - ✓ zastosowanie następujących węzłów: ósemka, kluczka, wyblinka, półwyblinka, podwójny zderzakowy, taśmowy (równoległy), stoper i inne
 - ✓ nauczanie techniki wspinania;

- wykorzystanie chwytów i stopni
- ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna
- wspinaczka statyczna i dynamiczna
 - ✓ podstawy technik linowych: zjazdy na linie w wysokim przyrządzie – gotowe stanowiska zjazdowe
 - ✓ zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i optymalnymi technikami ich pokonywania
 - ✓ dobieranie sprzętu do konkretnej drogi i poprawne noszenie go
 - ✓ wykłady teoretyczne: skale trudności, zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia

**Terminy szkolenia na tym kursie mogą być ustalane indywidualnie
(grupa musi liczyć minimum dwie osoby)**